

Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19

Rosleny Marliani¹, Endin Nasrudin², Rika Rahmawati³, Zulmi Ramdani⁴

¹Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, roslenymarliani@uinsgd.ac.id

²Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, endin.nasrudin@uinsgd.ac.id

³Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, rikarahmawati@uinsgd.ac.id

⁴Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, zulmiramdani@uinsgd.ac.id

Abstrak

Dualisme peran ganda sebagai Ibu dan pekerja, tentunya memberikan stres tersendiri bagi wanita yang menjalaninya. Tuntutan untuk bekerja di rumah menjadi beban tersendiri bagi mereka karena harus mengoptimalkan peran baik sebagai Ibu dan sebagai wanita yang bekerja, terlebih dalam kondisi ketidakseimbangan lingkungan kerja akibat pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini. Situasi tersebut menuntut mereka untuk menggunakan strategi psikologis terbaik yang mampu membantu dalam mengendalikan berbagai stimulus negatif menjadi langkah solutif dalam pelaksanaannya. Regulasi emosi diprediksi menjadi salah satunya aspek personal yang menentukan bagi seorang ibu yang bekerja untuk menghadapi stres yang ada dan lebih lanjutnya akan berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Studi ini dilakukan untuk memberikan sebuah kerangka berpikir teoretis yang menggambarkan hubungan antara regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis dalam sebuah model deskriptif. Telaah literatur mendalam digunakan oleh penulis untuk menggali informasi yang komprehensif didasarkan pada fenomena yang diangkat dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan mengolah stres tersebut menjadi lebih baik. Regulasi emosi yang tepat dapat memberikan ketenangan psikologis bagi Ibu pekerja sehingga berpengaruh terhadap pengambilan keputusan yang sesuai. Studi literatur ini bisa menjadi kerangka awal peneliti untuk melakukan pengujian empiris tentang hubungan model yang dibangun dengan fakta yang ada di lapangan di penelitian berikutnya.

Kata kunci: bekerja di rumah; ibu pekerja; kesejahteraan psikologis; regulasi emosi; stres

Abstract

Dualism dual roles as mothers and workers, of course, gives stress to women who live it. The demand to work at home becomes a burden for them because they have to optimize their roles both as mothers and as women who work, especially in conditions of work environment imbalance due to the current COVID-19 pandemic. The situation requires them to use the best psychological strategy that is able to help in controlling various negative stimuli to be a solutive step in its implementation. Emotional regulation is predicted to be one of the personal aspects that determines for a mother who works to deal with existing stress and will further play a role in increasing their psychological well-being. This study was conducted to provide a theoretical framework that illustrates the relationship between stress, emotional regulation, and wellbeing in a descriptive model. In-depth literature review is used by writers to explore comprehensive information based on the phenomena raised in the study. The results showed that the regulation of emotions does not only play a role in treating the stresses that are faced alone, but specifically processing those stressors for the better. Appropriate emotional regulation can provide psychological calm for working mothers so that it affects the appropriate decision making and also plays a role in improving psychological well-being. This literature study can be the initial framework of researchers to conduct empirical testing of the relationship of models built with facts in the field in subsequent research.

Key words: emotion regulation; psychological well-being; stress; work from home; working mother

1 Pendahuluan

Peran seorang Ibu tentunya bukanlah situasi yang mudah bagi setiap wanita yang menyandanginya. Ibu adalah sosok profesional yang dalam pelaksanaannya memiliki banyak tanggungjawab tidak hanya dalam menciptakan keluarga yang harmonis, tetapi juga membantu dalam mendidik dan membesarkan anak-anak mereka sehingga tumbuh menjadi anak yang diharapkan berguna bagi banyak orang. Menjadi seorang Ibu tentunya adalah tugas perkembangan seorang wanita yang dalam prosesnya akan melewati banyak permasalahan dan pertentangan psikologis dan fisik sampai mereka siap menjadi seorang Ibu. Keberhasilan dalam melewati setiap tantangan sebelum dan setelah menjadi seorang Ibu akan menentukan bagaimana mereka membangun keluarga dalam situasi yang harmonis, tetapi kegagalan yang didapatkan oleh mereka dalam proses tersebut mungkin akan berdampak serius terhadap keberlangsungan dirinya dan keluarganya.

Tugas dan peran seorang Ibu di dalam sebuah keluarga dimanifestasikan dalam berbagai aktivitas. Ibu dan Ayah secara bersama-sama menjadi pondasi penting keluarga dalam mengatur, membina, memberikan contoh, dan mendukung anggota yang lain untuk tumbuh menjadi individu yang kuat sehingga mampu memberikan dukungan positif bagi anggota keluarga yang lainnya (Dellve, Samuelsson, Tallborn, Fasth, & Hallberg, 2006). Sosok seorang Ibu haruslah hadir sebagai sosok yang murah hati, mampu dekat dengan anak-anak mereka, dan memastikan bahwa setiap anggota keluarga bisa merasakan kesehatan batin yang mereka rasakan saat tumbuh dalam keluarga (Lavi et al., 2019). Studi yang dilakukan oleh Erpiana & Fourianalistyawati (2018) dan Lisa, Kintan, Andhini, & Risha (2015) menjelaskan bahwa kesabaran, keteladanan, rasa cinta, dan konsistensi yang tinggi dalam mengajarkan kebaikan menjadi faktor psikologis lainnya yang wajib dimiliki oleh seorang Ibu.

Berbagai aktivitas yang dilakukan sebagai seorang Ibu memungkinkan dirinya untuk menjadi sosok yang kuat bagi keluarga. Terlebih jika dalam kondisi tertentu, banyak dari mereka yang mempunyai peran ganda yaitu tidak hanya sebagai Istri bagi suaminya dan Ibu bagi anak-anaknya tetapi juga adalah seorang pekerja (*working mother*) yang ikut mencari nafkah untuk membantu keluarganya. Fenomena Ibu yang bekerja bukanlah hal yang baru dalam kehidupan ini. Fakta yang disajikan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018) menyatakan bahwa hampir 51% jumlah penduduk Indonesia yang bekerja adalah seorang wanita. Informasi lainnya juga menyebutkan bahwa angka partisipasi wanita yang berperan dalam mengurus rumah tangga sekaligus bekerja di luar keluarga juga sangat tinggi, jumlahnya mencapai 46% lebih. Bahkan jika dibandingkan dengan pria, persentase wanita yang sudah menikah sekaligus mereka juga adalah pekerja mencapai 71%, hanya berbeda 5% dengan jumlah pria yang mencapai 76% (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018). Fakta demikian menyimpulkan bahwa partisipasi dan posisi seorang *working mother* sangat menentukan bagaimana mereka membangun diri dan keluarga mereka melalui bekerja.

Secara praktis, banyak kondisi-kondisi yang dihadapi oleh wanita ketika dihadapkan pada permasalahan dualisme peran ganda tersebut. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018) menjelaskan bahwa motivasi terbanyak bagi Ibu yang bekerja diantaranya adalah keinginan untuk membantu dan meningkatkan perekonomian keluarga menjadi lebih baik, mengganti posisi suami yang mungkin tidak bisa mencari nafkah karena sudah meninggal atau menjadi *single parent*, pemanfaatan kondisi kesehatan yang masih bisa melakukan banyak aktivitas, adanya dukungan dan kebutuhan sosial untuk terlibat aktif dalam pekerjaan, serta harapan agar eksistensi dirinya sebagai Ibu dan wanita pekerja juga menjadi kebanggaan bagi keluarga mereka. Studi yang dilakukan oleh Fridayanti, Kardinah, & Fitri (2019) dan Ng & Feldman (2013), menjelaskan pula bahwa *working mother* adalah sebuah peran multifungsi yang dilakukan oleh wanita untuk menunjukkan kehadiran dirinya dalam lingkungan agar menjadi contoh terbaik anggota keluarga lainnya, juga sebagai tuntutan sosial dan ekonomi yang sekarang berkembang dan tidak lagi mempersoalkan perbedaan gender dalam bekerja dan mencari nafkah.

Dualisme peran ganda yang dirasakan oleh banyak *working mother*, bukan tidak mungkin menjadi stresor baru bagi wanita dalam kehidupannya. Sebagai *working mother*, wanita akan mengalami berbagai kondisi yang tidak menguntungkan bagi fisik dan psikologisnya. Ditambah dengan kondisi sekarang yang diakibatkan oleh adanya pandemi global virus COVID-19 yang mengharuskan setiap pekerja untuk aktif bekerjanya di rumah (*work from home*). Di akhir tahun 2019 telah mulai terjadi penyebaran wabah Covid-19 di Wuhan Cina (Cao

et al., 2020). Setelahnya, dalam waktu yang relatif cepat penyebaran terjadi hampir di seluruh negara di dunia. Fenomena ini menyebabkan terjadinya perubahan pada berbagai aspek kehidupan. Tidak hanya mempengaruhi aspek kesehatan, tetapi juga mempengaruhi aspek ekonomi, sosial, budaya dan lainnya. Perubahan yang terjadi menuntut kebanyakan individu melakukan proses adaptasi untuk memenuhi tuntutan lingkungan sekitarnya (Cao et al., 2020). Masalah-masalah yang bermunculan, menjadi sumber stres yang harus segera diselesaikan demi terciptanya pertahanan diri untuk kehidupan yang lebih baik (Sousa, Mohandas, & Javed, 2020).

Aturan pemerintah untuk melakukan *Social distancing* bagi warga negara Indonesia, yang dikeluarkan dalam upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 (Feng et al., 2020). Menimbulkan suatu keadaan baru dan masalah baru. Aktivitas bekerja dan belajar di rumah terjadi dalam satu *setting* tempat, yaitu rumah. Saat ini banyak orangtua yang bekerja di rumah (*Work from home*) sekaligus harus mendampingi anak belajar jarak jauh dari rumah (*Studi from home*). Menghadapi tugas yang muncul dalam waktu bersamaan dan harus disikapi dengan kepala dingin, tentunya membutuhkan upaya yang tidak sederhana, dan itu harus dilakukan demi tercapainya kesejahteraan kehidupan keluarga atau berumah tangga. Kondisi tersebut bisa menambah banyak stresor negatif yang mungkin dirasakan oleh seorang Ibu yang bekerja di rumah yang meliputi menumpuknya pekerjaan yang harus dilakukan oleh Ibu karena banyak hal, adaptasi terhadap penggunaan media pekerjaan yang mungkin paling cocok digunakan jika bekerja dari rumah secara virtual, kebutuhan dan *caring* terhadap anak-anak mereka dan suami di rumah yang bertambah, dan hal-hal lainnya yang setiap Ibu mungkin rasakan berbeda ketika pekerjaan kantornya tersebut harus dilakukan di rumah. Kondisi-kondisi tersebut membuat mereka menjadi stres karena dihadapkan pada kegiatan yang beragam dan *multitasking* (Beth, Reczek, & Umberson, 2015; Hong et al., 2018).

Ibu sebagai orangtua yang lebih sering melakukan interaksi dengan anak dan melakukan pengasuhan, tentunya saat ini memiliki tugas tambahan sebagai pendamping belajar untuk program *Homeschooling* anak selama melakukan SFH (*Studi from home*). Jika ibu juga saat ini adalah seorang karyawan yang harus tetap bekerja di rumah dan melakukan WFH (*Work from home*), maka ibu dituntut untuk menjadi seorang *multitasker*. Menjadi pendamping belajar anak sekaligus mengerjakan pekerjaan kantornya. Bagi kebanyakan orang, hal ini merupakan perubahan yang dapat menjadi stressor baru. Stres adalah tuntutan terhadap sistem biopsikososial yang menghasilkan ketegangan, kecemasan, dan kebutuhan energi ekstra baik fisiologis maupun psikologis. Stimulus lingkungan, baik fisik, psikologis atau sosial yang menyebabkan stres atau ketegangan disebut sebagai *stresor*, sedangkan cara mengatasi stres disebut dengan *coping*.

Salah satu cara yang dapat manusia lakukan dalam merespon situasi penuh stressor ialah dengan emosi. Emosi dapat dianggap sebagai bumbu kehidupan. Emosi memungkinkan individu untuk menikmati hidup sepenuhnya, tetapi juga memiliki fungsi penting lainnya. Ada yang bersifat interpersonal, sebagai fungsi komunikatif yang bertujuan memberi sinyal kepada orang lain informasi (Gross & Muaoz, 1995). Selain itu, yang bersifat intrapersonal. Emosi membuat seseorang sadar akan apa yang benar-benar penting dalam hidupnya. Karena itu, emosi penting untuk pengambilan keputusan yang memadai (Raver, 2004). Regulasi emosi yang baik yang ditunjukkan oleh seorang *working mother* akan menentukan kebahagiaan mereka dalam menjalani peran dan aktivitas ganda tersebut. Regulasi emosi tentunya berkaitan dengan banyak variabel lain dalam prosesnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Zapf (2002), bahwa regulasi emosi ini sangat berkaitan dengan tingkat wellbeing (kesejahteraan) psikologis yang dirasakan oleh individu saat mampu mengendalikan stres dengan baik. Seorang *working mother* yang mampu dengan cerdas menempatkan emosi pada kondisi tertentu akan meningkatkan kebahagiaan mereka (Rathakrishnan, Sanu, & Yahaya, 2019). Selain itu, regulasi emosi ini juga berkembang karena proses yang mungkin efektif dilalui oleh Ibu dalam berinteraksi dengan keluarganya baik dalam pola asuh terhadap anak atau dalam lingkungan sekitarnya (Rutherford, Wallace, Laurent, & Mayes, 2015; Teo, Raval, & Jansari, 2017). Tujuan dari studi ini yaitu untuk memberikan sebuah model teoretis yang menjelaskan tentang pentingnya regulasi emosi dan wellbeing bagi Ibu dalam menurunkan tingkat stres yang dihadapi di masa *work from home* seperti ini.

2 Metodologi

Studi ini mengacu pada metode peneelahan pustaka mendalam yang dijelaskan oleh (Purnawati, 2014), yang juga membahas mengenai stres dan regulasi emosi dalam dunia kerja. Studi lainnya yang juga menjadi rujukan penulisan ini adalah mekanisme regulasi emosi, stres, dan *well-being* yang dijelaskan oleh Scheibi & Zacher (2013). Metode ini digunakan dengan mengeksplorasi kerangka ilmiah yang ada pada tulisan-tulisan sebelumnya yang mendukung dan membahas topik serta fenomena yang ada sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun topik pencarian sumber literatur didasarkan pada penggunaan variabel di dalam penelitian ini. Mesin pencari data ilmiah yang digunakan di antaranya *google scholar*, *sciencedirect*, dan *sage publication*.

3 Hasil dan Pembahasan

Pembahasan mengenai regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis (*well-being*), tentunya didasarkan pada model teoretis yang sebelumnya menjadi acuan utama kami dalam memberikan penjelasan tentang urgensinya dalam suatu siklus atau model.

2.1 Kerangka Teoretis Variabel

2.1.1 Stres

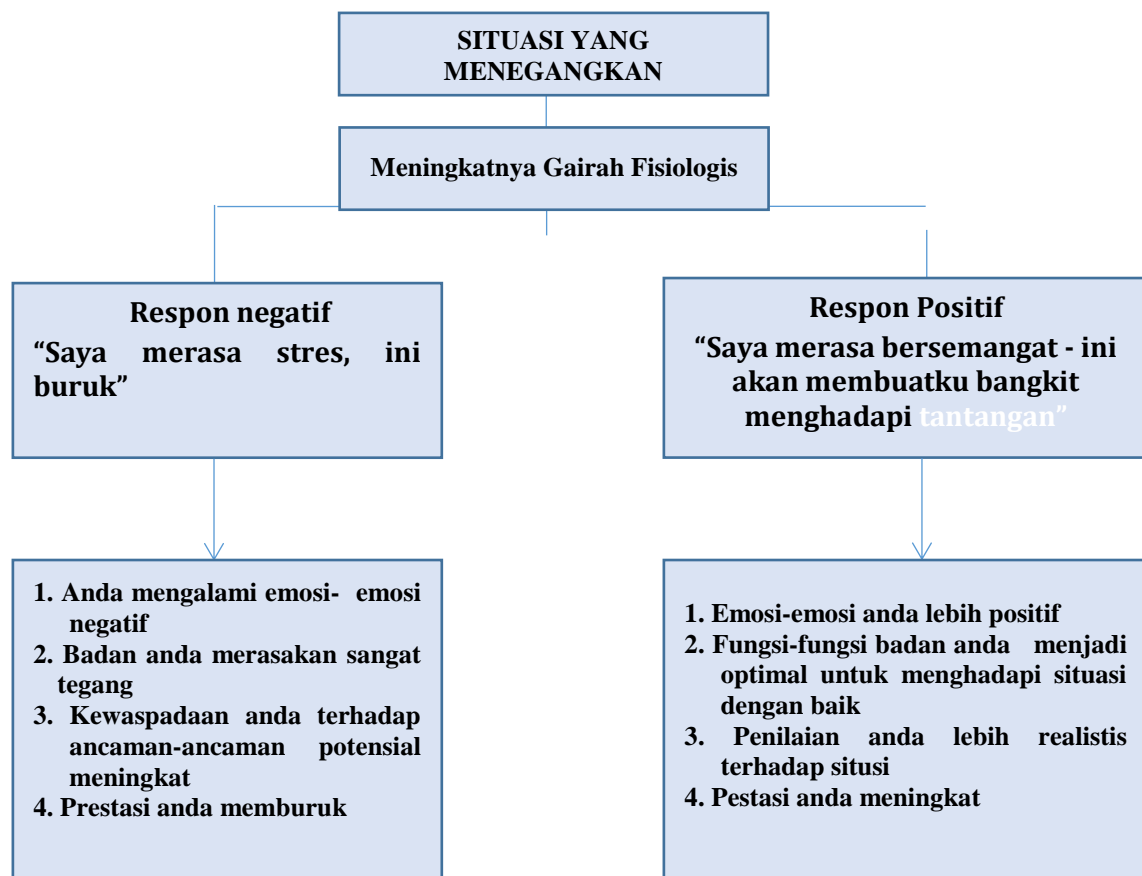
Stres adalah tuntutan terhadap sistem biopsikososial yang menghasilkan ketegangan, kecemasan, dan kebutuhan energi ekstra baik fisiologis maupun psikologis (Pottie & Ingram, 2008). Stimulus lingkungan, baik fisik, psikologis atau sosial yang menyebabkan stres atau ketegangan disebut sebagai *stressor*, sedangkan mengatasi stres disebut dengan *coping*. Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Stres tidak selalu buruk, walaupun biasanya dibahas dalam konteks negatif, karena stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2004). Sebagai contoh, banyak profesional memandang tekanan berupa beban kerja yang berat dan tenggat waktu yang mepet sebagai tantangan positif yang menaikkan mutu pekerjaan mereka dan kepuasan yang mereka dapatkan dari pekerjaan mereka. Stres bisa bersifat positif dan bisa negatif. Secara garis besar ada empat pandangan mengenai stres, yaitu: stres merupakan stimulus, stres merupakan respon, stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, dan stress sebagai hubungan antara individu dengan stressor (Kaplan et al., 2004).

Kaplan et al. (2004) menjelaskan ke empat pandangan tersebut dalam perspektif yang spesifik. Stres sebagai stimulus merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (*environment*). Individu mengalami stres bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stres merupakan variabel bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat. Secara visual konsepsi ini dapat digambarkan sebagai berikut. Stres sebagai respon menyatakan bahwa stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Dalam konteks ini stress merupakan variabel tergantung (*dependen variable*) sedangkan stressor merupakan variabel bebas atau *independent variable*. Stres sebagai suatu interaksi individu dan lingkungan merupakan suatu proses yang meliputi stressor dan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Sedangkan stres sebagai hubungan individu dan stressor bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Bahwa stressor juga bisa berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang dideritanya, konflik internal, dst. Oleh sebab itu lebih tepat bila stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, baik stressor internal maupun eksternal. Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru bisa mengalami stress manakala kita mempersepsi tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandangkan diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut (yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya) maka cekaman stress belum

nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (baik dari stressor yang sama atau dari stressor yang lain secara bersamaan) maka cekaman menjadi nyata, kita kewalahan dan merasakan stres.

2.1.2 Regulasi Emosi

Salah satu cara yang dapat manusia lakukan dalam merespon situasi penuh stresor ialah dengan emosi (Duijndam, Denollet, Nyklí, & Kupper, 2016). Emosi dapat dianggap sebagai bumbu kehidupan. Emosi memungkinkan individu untuk menikmati hidup sepenuhnya, tetapi juga memiliki fungsi penting lainnya. Ada yang bersifat interpersonal, sebagai fungsi komunikatif yang bertujuan memberi sinyal kepada orang lain informasi (Frijda, 1986 dalam (Vingerhoets, Nyckliceck, & Denollet, 2007). Selain itu, yang bersifat intrapersonal. Emosi membuat seseorang sadar akan apa yang benar-benar penting dalam hidupnya. Karena itu, emosi penting untuk pengambilan keputusan yang memadai (Vingerhoets et al., 2007). Gambar 2 menjelaskan tentang bagaimana secara fisiologis dan psikologis situasi yang dirasakan oleh seseorang akan membangkitkan regulasi emosi mereka.



Gambar 1. Model Proses terbentuknya Regulasi Emosi (Vingerhoets et al., 2007)

Emosi memanifestasikan dirinya dalam reaksi kognitif, perilaku, dan fisiologis tertentu dan mereka sangat penting untuk adaptasi dengan situasi baru. Emosi dihasilkan dari hasil evaluasi rangsangan lingkungan. Ketika dihadiri dan dinilai dengan cara tertentu, serangkaian respons terkoordinasi yang melibatkan sistem perilaku dan fisiologis dipicu. Dengan demikian, emosi memberikan dukungan fisiologis yang diperlukan untuk kecenderungan tindakan spesifik, sehingga memfasilitasi tindakan terbuka. Seperti yang ditunjukkan oleh John dan Gross (dalam Vingerhoets et al., 2007), emosi seringkali membantu, tetapi terkadang destruktif. Mengacu pada masalah ini, dua aspek penting dari emosi yang perlu diurai ialah pengalaman subyektif emosi dan pengaturan emosi. Hal yang menjadi tantangan utama adalah menemukan cara mengatur emosi seseorang sehingga ia dapat mempertahankan aspek-aspek yang bermanfaat sambil membatasi aspek-aspek yang berpotensi merusak. Berhadapan dengan pekerjaan yang menumpuk dan terkadang dengan tenggat waktu yang dekat dan bersamaan, seringkali mempengaruhi emosi seorang ibu yang melakukan WFH dan sekaligus

mendampingi anak yang sedang WFH. Oleh karena itu, diperlukan regulasi emosi agar respon kita terhadap stresor pekerjaan yang muncul adalah dengan respon emosi yang baik.

Sasaran regulasi emosi dapat termasuk upaya untuk mengurangi atau meningkatkan besarnya atau durasi negatif atau positif emosi. Penurunan emosi negatif muncul menjadi tujuan regulasi yang paling umum dalam kehidupan sehari-hari, diikuti dengan meningkatnya emosi positif (Vingerhoets et al., 2007). Regulasi emosi dapat bersifat intrinsik (int) atau ekstrinsik (ext).

	Mengurangi	Meningkatkan
Emosi Negatif	Mencoba menenangkan diri ketika marah (Int)	Menyemangati diri sendiri sebelum pertandingan besar (Int)
	Membantu anak yang menangis untuk melepaskan layang-layang (Ext)	Membingkai ulang "pertemanan dalam pertarungan" dengan pasangan secara serius (Ext)
Emosi Positif	Menghapus senyum dari wajah seseorang di pemakaman (Int)	Berbagi kabar baik dengan teman dekat (Int)
	Menenangkan gadis-gadis yang cekikikan pada waktu tidur (Ext)	Memberitahu seseorang lelucon untuk menghiburnya (Ext)

Gambar 2 Dualisme emosi dan mekanismenya (Vingerhoets et al., 2007)

Regulasi Emosi dianggap sebagai faktor penting dalam kesejahteraan, dalam literatur populer, praktik psikologis klinis, dan penelitian ilmiah yang sama. Regulasi emosi sangat penting untuk fungsi adaptif. Regulasi Emosi yang bersifat suboptimal atau disfungsiional dianggap kontraproduktif dan menghasilkan konsekuensi yang merugikan termasuk kesejahteraan yang buruk (Vingerhoets et al., 2007). Regulasi Emosi dan kesejahteraan keduanya adalah konsep luas yang dapat dilihat dari sudut yang berbeda dan pada tingkat analisis yang berbeda, dari tingkat mikro neuron penembakan di area otak tertentu ke tingkat makro yang melibatkan perilaku nyata orang dalam interaksi sosial dengan orang lain.

2.1.3 Kesejahteraan Psikologis

Pekerjaan yang baik adalah kegiatan yang menciptakan rasa kebermanaknaan pribadi yang kuat, karena itu terkait langsung dengan proyek pengembangan pribadi seseorang dan apa yang diinginkan dari kehidupan. Setiap individu idealnya memiliki hasrat untuk menjadi individu yang berfungsi secara utuh. Untuk ini, individu perlu tumbuh dan mencapai keberfungsianannya. Kerja bagus menantang individu untuk melampaui batas-batas dan menghadapi aspek kehidupan yang baru dan menyenangkan (Ventegodt, Andersen, Kandel, & Merrick, 2009). Pekerjaan harus menjadi manifestasi langsung kehidupan. Hidup adalah ekspresi sederhana dan jelas dari apa seseorang lakukan. Cinta akan kehidupan terungkap dalam apa yang dilakukan. Seni bekerja yang baik dan rahasia kerja dapat ditemukan dalam keintiman persimpangan antara kehidupan dan dunia di sekitar. Rahasia kehidupan kerja yang luar biasa adalah berkembangnya semua bakat yang melekat (Ventegodt et al., 2009).

Subjective Well-Being menekankan kepada bagaimana dan mengapa seseorang melalui hidup dengan cara-cara positif, termasuk penilaian kognitif dan reaksi afektif. Dengan demikian, hal tersebut mencakup studi yang telah menggunakan beragam aspek seperti kebahagiaan, kepuasan, moral, dan pengaruh positif (Diener, 2009). Tujuan utama negara, masyarakat, dan manusia adalah untuk memahami dan menerima bahwa kesejahteraan manusia adalah dasar, fondasi, premis dasar, dan kondisi yang sangat diperlukan dari masyarakat yang sehat dan pengembangan serta kemakmurannya yang berhasil (Diener, 1984, 2006). Individu yang tidak bahagia tidak dapat menciptakan masyarakat yang menikmati kesejahteraan, dan pada gilirannya masyarakat

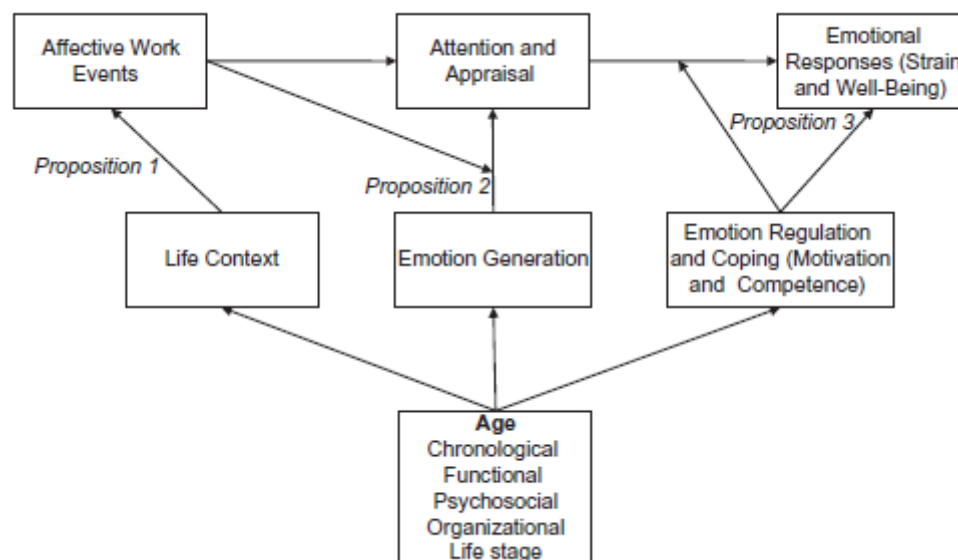
seperti itu tidak dapat menyediakan kondisi untuk menciptakan dan mengembangkan kesejahteraan orang lain. Manusia dapat dihubungkan dengan dua tingkat kesejahteraan: internal (subyektif) dan eksternal (obyektif). Kesejahteraan batin dipandang sebagai kesejahteraan spiritual manusia yang terkait dengan pribadi seseorang. Kesejahteraan eksternal berkembang dari perspektif persepsi dan evaluasi seseorang terhadap masyarakat.

Kategori "kesejahteraan manusia" sebagai gagasan yang integral, multiaspektif, dan multifungsi, dijelaskan hanya dengan bantuan kombinasi empat konsep (Alatartseva & Barysheva, 2015). Alatartseva & Barysheva (2015) mendeskripsikan dimulai dari penegasan tentang manusia memiliki kesejahteraan jika mereka ada sesuai dengan sifat mereka, esensi mereka; manusia memiliki kesejahteraan jika mereka memahami (sadar) apa hal-hal baik dalam hidup bagi mereka dan memiliki kesempatan dan niat untuk mencapai hal-hal baik ini; manusia memiliki kesejahteraan jika mereka memiliki kesempatan untuk menyadari potensi mereka sebagai manusia; serta manusia memiliki kesejahteraan jika masyarakat yang menjadi dasar negara menciptakan kondisi dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk hidup sesuai dengan sifatnya, menyadari potensi mereka sebagai manusia, dan mencapai hal-hal baik dalam hidup yang ingin dicapai.

Konsep kesejahteraan psikologis tentunya dibahas dalam beragam konteks. Ada yang membahas dalam konteks sebagai kesejahteraan psikologis esensial yang meliputi unsur-unsur psikologi yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya. Adapula yang dianggap sebagai suatu kesejahteraan subjektif yang pada dasarnya tergantung pada siapa yang melakukan. Ini kemudian juga mengeluarkan banyak konstruk yang berbeda satu dengan yang lainnya seperti *psychological well-being*, *subjective well-being*, dan *happinees* (Marliani, Ramdani, & Imran, 2019; Ramdani & Prakoso, 2019). Tetapi ketiga konstruk tersebut menggambarkan kondisi psikologis seorang individu yang optimal, bahagia, dan hidup berdasarkan apa yang dirasakannya sehingga merasa senantiasa nyaman dengan yang dimiliki.

2.1.4 Model Hubungan Variabel

Gambar 3 menyajikan sebuah model teoretis yang menjelaskan proses terjadinya stres dan bagaimana hal itu diantisipasi melalui regulasi emosi serta peran faktor-faktor lainnya yang berkaitan.



Gambar 3 Model Teoretis hubungan Stres, Regulasi Emosi, dan Well-being (Scheibe & Zacher, 2013)

Hubungan antara ketiga variabel dijelaskan lengkap dalam gambar 3. Aktivitas pekerjaan yang menumpuk secara psikologis membuat Ibu mengalami serangkaian kejadian yang membuat mereka stres. Kejadian tersebut diterima oleh sistem neurologis dan psikologis individu yang kemudian menghasilkan respons emosional. Respons emosional inilah yang berperan dalam mengaktifkan sistem regulasi emosi yang ada dan

kemampuan dalam mengantisipasi segala bentuk stresor. Ketika mereka mampu menyelesaikannya dengan baik maka hal tersebut akan menjadi pengalaman hidup yang positif, namun saat stimulus tersebut tidak mampu diselesaikan mungkin akan meningkatkan frekuensi emosi yang lain sehingga dampaknya mengganggu kehidupan Ibu yang mengalaminya. Proses tersebut tentunya sangat ditentukan oleh kematangan emosional, usia, dan kesiapan psikologis pada pengalaman-pengalaman sebelumnya.

Pembentukan regulasi emosi yang baik dimulai dari pengalaman-pengalaman positif yang dialami oleh Ibu dalam masa perkembangannya (Ostlund, Measelle, Laurent, Conradt, & Ablow, 2016). Pengalaman hidup yang diterima dengan baik dan mampu melewati berbagai tantangan yang ada akan membuat pertahanan diri mereka menjadi terlatih dan menjadi keunggulan sendiri bagi mereka untuk mengajarkan kepada anggota keluarga yang lainnya (Ostlund et al., 2016). Stres dan regulasi emosi adalah sebuah pola berkelanjutan yang senantiasa akan dihadapi oleh semua individu. Selain sebagai suatu mekanisme pertahanan diri, regulasi emosi juga adalah cara lain yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan kepuasan akan stimulus yang diterima dalam kehidupan (Deater-deckard et al., 2016).

Jika regulasi emosi berperan dalam menjadi langkah efektif yang digunakan untuk menghadapi stres, maka tentunya hal itu dikarenakan oleh emosi sebagai aspek psikologis yang sudah terbentuk baik dalam individu (Cummings & Davies, 1996). Emosi sebagai suatu ekspresi jiwa dan dimanifestasikan dalam sikap dan perilaku yang berbeda. Secara teoretis, fungsi-fungsi psikologis yang lainnya juga akan ikut terbangkitkan oleh regulasi emosi ini yaitu kesejahteraan psikologis (*well-being*). Regulasi emosi yang baik mampu meningkatkan ketahanan psikologis Ibu yang mempunyai peran ganda (Habibah, Lestari, Oktaviana, & Nashori, 2018). Regulasi emosi positif dan *well-being* adalah dua faktor positif yang menjadi individu yang sejahtera, dimana mereka mengalami dinamika yang adaptif dengan kondisi yang terjadi (Mahardhika & Halimah, 2017). Dengan demikian menjadi penting ketika regulasi emosi ini haruslah dilatih dengan sebaik mungkin dan sesering mungkin melalui mekanisme yang terkontrol (Feldman, Eidelman, & Rotenberg, 2004; Musslifah, 2018). Sehingga yang tercipta adalah konsistensi yang terukur terhadap masalah yang dihadapi.

Beberapa strategi praktis yang mungkin bisa dilakukan oleh Ibu yang bekerja di rumah ini diantaranya adalah mengatur waktu dengan skala prioritas untuk menghindari keteteran. Dalam hal ini melakukan manajemen waktu yang sesuai dengan kegiatan yang akan dikerjakan. Selanjutnya Ibu bisa melakukan klasifikasi terhadap tugas-tugas yang dikerjakan. Penggolongan tersebut akan membantu mereka dalam mendahulukan pekerjaan yang mudah dilakukan dan yang membutuhkan waktu lebih lama untuk diselesaikan. Selain itu, tugas-tugas bisa dibagi berdasarkan waktu luang anggota lainnya sehingga bisa ikut serta membantu dalam mengurangi beban dan menyelesaikannya secara bersamaan. Kemudian berikutnya, tugas-tugas tersebut dijadwal melalui rencana-rencana kegiatan yang akan dilakukan dalam jangka waktu tertentu dengan target tertentu. Dan yang terakhir adalah melakukan supervisi dan mengontrol aktivitas yang ada untuk disesuaikan dengan kondisi yang terjadi di pandemic COVID-19 ini.

4 Simpulan

Regulasi emosi merupakan hal yang penting bagi *working mother* dalam mengelola berbagai stimulus negatif yang hadir dalam kehidupan mereka. Regulasi emosi yang tinggi berperan dalam mengurangi stres yang dihadapi dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mereka. Regulasi emosi yang baik dimanifestasikan dalam kemampuan efektif dan praktis yang digunakan oleh Ibu untuk menjalani peran gandanya sebagai anggota keluarga dan pekerja. Dengan demikian, model hubungan yang dibangun oleh ketiga variabel tersebut bergerak secara linier sesuai dengan konstruk yang dibangunnya.

Referensi

- Alatartseva, E., & Barysheva, G. (2015). Well-being: subjective and objective aspects. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 166, 36–42.
- Beth, M., Reczek, C., & Umberson, D. (2015). Gendered emotion work around physical health

problems in mid- and later-life marriages ☆. *Journal of Aging Studies*, 32, 12–22. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.12.001>

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March), 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Cummings, E. M., & Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8, 123–139.

Deater-deckard, K., Li, M., Bell, M. A., Li, M., Ann, M., Multifaceted, B., ... Bell, M. A. (2016). Multifaceted emotion regulation, stress and affect in mothers of young children. *Cognition and Emotion*, 30(3), 444–457. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1013087>

Dellve, L., Samuelsson, L., Tallborn, A., Fasth, A., & Hallberg, L. R. M. (2006). Stress and well-being among parents of children with rare diseases: A prospective intervention study. *Journal of Advanced Nursing*, 53(4), 392–402. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03736.x>

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychology Bulletin*, 95(3), 542–572.

Diener, E. (2006). Guidelines For National Indicators Of Subjective Well-Being And Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397–404. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>

Diener, E. (2009). The science of wellbeing. In *The Collected Works of Ed Diener*. University of Illinois Dept. Psychology.

Duijndam, S., Denollet, J., Nyklí, I., & Kupper, N. (2016). Perceived cognition after percutaneous coronary intervention : Association with quality of life, mood and fatigue in the THORESCI study. *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12529-016-9624-1>

Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>

Feldman, R., Eidelman, A. I., & Rotenberg, N. (2004). Parenting stress, infant emotion regulation, maternal sensitivity, and the cognitive development of triplets : A model for parent and child influences in a unique ecology. *Child Development*, 75(6), 1774–1791.

Feng, Z., Cheng, Y., Ye, L., Zhou, M., Wang, M., & Chen, J. (2020). Is home isolation appropriate for preventing the spread of COVID-19? *Public Health*. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.03.008>

Fridayanti, F., Kardinah, N., & Nurul Fitri, T. J. (2019). Peran workplace well-being terhadap mental health: Studi pada karyawan disabilitas. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754>

Gross, J., & Muaoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22, 151–164.



Habibah, R., Lestari, S. D., Oktaviana, S. K., & Nashori, F. (2018). Resiliensi pada penyintas banjir



ditinjau dari tawakal dan kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 29–36.

- Hong, F., Tarullo, A. R., Mercurio, A. E., Liu, S., Cai, Q., & Malley-morrison, K. (2018). Child abuse & neglect childhood maltreatment and perceived stress in young adults : The role of emotion regulation strategies, self-efficacy, and resilience. *Child Abuse & Neglect*, 86(September), 136–146. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.09.014>
- Kaplan, H., Sadock, B., & Grebb, J. (2004). *Kaplan and sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences and clinical psychiatry* (Seventh ed). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). *Profil perempuan Indonesia 2018. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak*.
- Lavi, I., Manor-Binyamini, I., Seibert, E., Katz, L. F., Ozer, E. J., & Gross, J. J. (2019). Broken bonds: A meta-analysis of emotion reactivity and regulation in emotionally maltreating parents. *Child Abuse and Neglect*, 88(October 2018), 376–388. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.11.016>
- Lisa, W., Kintan, M., Andhini, F., & Risha, W. (2015). Kesabaran ibu bekerja dalam mengasuh anak hiperaktif di sdn putraco-indah. *Psymphathic*, 2(2), 169–174.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being odapus wanita dewasa awal di syamsi dhuha foundation Bandung. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Marliani, R., Ramdani, Z., & Imran, J. M. H. (2019). Validation of happiness scale convergence in santri through Multi-trait Multi-method Analysis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 143–156. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3670>
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan prokrastinasi akademik melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi. *Psymphathic*, 5, 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>
- Ng, T. W. H., & Feldman, D. C. (2013). Employee age and health. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 336–345. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.06.004>
- Ostlund, B. D., Measelle, J. R., Laurent, H. K., Conradt, E., & Ablow, J. C. (2016). Shaping emotion regulation : attunement , symptomatology , and stress recovery within mother – infant dyads. *Developmental Psychobiology*, (August 2015), 1–11. <https://doi.org/10.1002/dev.21448>
- Pottie, C. G., & Ingram, K. M. (2008). Daily stress, coping, and well-being in parents of children with autism : A multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 855–864. <https://doi.org/10.1037/a0013604>
- Purnawati, S. (2014). Program manajemen stres kerja di perusahaan: Sebuah petunjuk untuk menerapkannya. *Buletin Psikologi*, 22(1), 36. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11452>
- Ramdani, Z., & Prakoso, B. H. (2019). Integritas akademik: Prediktor kesejahteraan siswa di sekolah. *Indonesian Journal of Educational Assessment*, 2(1), 29–40. <https://doi.org/10.26499/ijea.v2i1.14>
- Rathakrishnan, B., Sanu, M. E., & Yahaya, A. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being of rural poor school students In sabah, Malaysia. *Psymphathic*, 6(1), 65–72. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4082>

- Raver, C. C. (2004). Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child Development*, 75(2), 346–353.
- Rutherford, H. J. V, Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Scheibe, S., & Zacher, H. (2013). A lifespan perspective on emotion regulation, stress, and well-being in the workplace. In *The Role of Emotion and Emotion Regulation in Job Stress and Well-being Research in Occupational Stress and Well-being*. Emerald Group Publishing Limited.
- Sousa, A. De, Mohandas, E., & Javed, A. (2020). Psychological interventions during COVID-19: Challenges for low and middle income countries. *Asian Journal of Psychiatry*, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102128>
- Teo, B. H., Raval, V. V, & Jansari, A. (2017). Emerging adults ' reports of maternal emotion socialization and their adjustment across cultures. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52(June), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.06.009>
- Ventegodt, S., Andersen, N. J., Kandel, I., & Merrick, J. (2009). Quality of life, happiness, and meaning of life. In *Health and Happiness from Meaningful Work, Research in Quality of Working Life*. Nova Science Publisher.
- Vingerhoets, A., Nyckliceck, I., & Denollet, J. (2007). *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*. Springer US.
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological well-being A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review*, 12, 237–268.

Biografi Penulis

	<p>Rosleny Marlina adalah dosen psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengampu mata kuliah Psikologi Perkembangan. Dia adalah Kepala Program Studi (Prodi) Psikologi Fakultas Psikologi UIN Bandung saat ini. Saat ini, dia sedang menyelesaikan program S-3 pada Doktor Psikologi di Universitas YAI Jakarta. Beberapa buku dan artikel jurnal sudah dituliskannya terutama terkait Psikologi Perkembangan dan Psikologi Pendidikan.</p>
	<p>Endin Nasrudin adalah Profesor Psikologi di bidang Psikologi Agama sekaligus dosen psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dia pernah menjabat sebagai dekan pertama Fakultas Psikologi UIN Bandung dan pembantu rektor III pada tahun 2008-2012. Saat dia aktif menjadi narasumber di berbagai kegiatan ilmiah.</p>

	<p>Rika Rahmawati adalah dosen psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengampu mata kuliah Psikologi Perkembangan. Dia adalah alumnus Fakultas Psikologi UNDIP Semarang angkatan 2003. Studi S-2 nya diperoleh dari Fakultas Psikologi UNPAD Bandung dengan spesialisasi Magister Profesi Psikologi Klinis Anak.</p>
	<p>Zulmi Ramdani adalah dosen psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mengampu mata kuliah Psikometri dan Metodologi Penelitian. Dia adalah alumnus Fakultas Psikologi UIN Bandung angkatan 2011. Studi S-2 nya diperoleh dari Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta dengan spesialisasi Master of Art dalam bidang Psikometri.</p>